

## 自殺的徵兆

(主觀) 特徵 我覺得沒希望感 無力感 情緒低落 挫折忍受度低 自責 羞愧

緊張 空虛 無用

過去喜歡的活動不再有樂趣

坐立不安 易怒 容易覺得煩

沒有人愛

我活著是不值得的

吃過多或過少 睡過多或過少  
經常胃痛頭疼

>>思想行動遲緩吃力 常覺很累

## (從外看)有自殺徵兆

說過要去死 想自殺

找方法 上網研究自殺方法

找子彈 找槍 找毒藥 找安眠藥

老覺得看不到希望 沒有活下去的理由  
覺得沒出路trapped看每個 障礙如山高

劇痛 或是不可忍受的痛苦,無所盾逃的疼痛(如背痛 化療)

成為別人的擔負

開始送東西給別人

增加醉酒 吸毒

睡太多或太少

(high時自殺容易成功)

坐立不安 踱步不停 煩躁

很深的怒氣 很想復仇

抑鬱退縮

情緒不穩起伏很大 很猶豫沒決斷力

預防自殺有效對策：積極治療。

美國每小時四人死比他殺車禍死亡總和多 男性成功率高於女性四倍

高風險族群

憂鬱症患者（+精神病,+老人）

過去試過

家族病史

家族中自殺前例

暴力

服刑

持有武器

最近有名人偶像自殺

長期失業者 久病

或長期照顧病人者